

RAUDĖNŲ MOKYKLA
ŠIAULIŲ RAJONAS

Sveikuoliškų patiekalų kraitelė

2014 m.

7 klasė

TURINYS

Ižanga	
Luko receptas	
Auklėtojos receptai	
Nedo močiutės „Šaltnosiukai“	
Arūnės receptas	
Gabijos „Musmėrytės“	
Gintarės sveikuoliškos salotos	
Pabaiga.....	
Sveikuoliškų patiekalų kraitelę parengė	

Ižanga

Gruodžio 11 dieną mūsų mokykloje svečiavosi mokiniai Dabikinės specialiosios mokyklos (Akmenės rajonas). Svečių dalyvavo adventinėje popietėje, kurią suruošė mūsų mokyklos mokiniai, vadovaujami mokytojos J. Lubienės. Po šventės svečių pavaišiname vaišėmis, kurias daugiausia ruošė septintokai: Luka su mama iškepė obuolių pyragą, Gintarė paruošė sveikuoliškas salotas, Gabija „prigrybavo“ grybukų, o auklėtoja prikepa sveikuoliškų sausainių ir paruošė sumuštinį su avokadu. Svečių pavaišiname ekologišką vaistažolių (iš auklėtojos daržo) arbatą. Stengėmės šventiškai paservuoti stalą, kad mūsų svečių suprastų, kad buvo tikrai laukiami. Tolimesniuose knygos lapuose jūs rasite minėtų patiekalų receptus, kurie buvo tikrai gardūs...



Luko receptas

Aš, Lukas, o mano šeima mėgsta pyragus, ypač keptus namuose. Vasarą ir rudenį mama kepa labai skanų obuolių pyragą. Šį kartą pyragas išėjo nuostabus: labai kvėpiantis, subtilaus skonio - taip gyvė mano klasiokai, svečiai ir klasės auklėtoja.



Obuolių pyrago paruošimo būdas:

Įmušame keturis kiaušinius, suberiame stiklinę cukraus ir truputį vanilinio cukraus.

Viską išplakame. Įpilame pusę stiklinės aliejaus, stiklinę miltų įdedame šaukštelį kepimo miltelių, viską išmaišome. Supjaustome kelis obuolius ir įmaišome į tešlą.

Kepame apie 30 minučių. Skanaus...

Mūsų šeimai šis pyragas yra tikras gardumėlis.

Auklėtojos receptai

Mūsų, septintos klasės auklėtoja, Vilija, veda mokykloje daug renginių, kurių metu galima sužinoti įvairių įdomybių apie sveiką mitybą. Auklėtoja pati mėgsta gaminti. Šį kartą auklėtoja iškepa sveikuolių sausainėlius ir pagamino sumuštinis su avokadu.

SVEIKUOLIŲ SAUSAINĖLIAI

Vienas pakelis avižinių dripsnių;

100 gr. sviesto;

2 kiaušiniai;

3 šaukštai cukraus;

3 šaukštai medaus;

Saulėgražų, razinų, moliūgų sėklų, džiovintų spanguolių ir kt. džiovintų vaisių (pagal poreikį ir norą).

Sviestą išlydyti, kiaušinius išplakti su cukrumi. Visus ingredientus sumaišyti, formuoti sausainius ir dėti į skardą. Skardą ištepti, kepti 180 laipsnių temperatūroje – 25 min.



AVOKADO BUČINĖLIAI

Balta keturkampė duona;

Lydytas sūrelis;

Avokadas;

Spanguolės ir kt. žalumynai papuošimui.

Baltą keturkampę duoną pagruzdinu, aptepu lydytu sūreliu, uždedu avokado ir papuošiu. Vietoj avokado kartais dedu smulkiai sutarkuotą topinambą (žieminę bulvę). Skanaus!

Nedo močiutės „Šaltnosiukai“

Šį patiekalą gamindavo Nedo prosenelė, jo tėčio močiutė. Jis yra mėgstantis Nedo ir jo tėčio patiekalus. Šiuose kraštuose „Šaltnosiukai“ taip pat gaminami, bet šie „Močiutės Šaltnosiukai“ įdaras visiškai kitoks.

Ingridientai: tešlai – miltai, kiaušiniai, vanduo, druska; įdarui – bulvės, svogūnai, rūkyta šoninė, pipirai, druska; padažui – sviestas, grietinė, „vegeta“.

Gaminimas: Tešlai sumaišykite miltus su žiupsneliu druskos. Išpilkite miltus ant stalo, centre padarykite įdubą, įmuškite kiaušinius. Pamažu užminkykite tešlą. Įdarus nuskuskite bulves, sutarkuokite. Kubeliais supjaustykite šoninę, svogūnus. Keptuvėje pakepinkite šoninę, svogūnus bei sudėkite bulvių tarkius, žiupsnelį druskos, pipirų, viską pamažu maišant, apkepkite. Tuomet gaminkite norimos formos „Močiutės Šaltnosiukus“, išvirkite.



Padažui: keptuvėje išlydyti sviestą, supilti grietinę, įberti žiupsnelį „vegetos“.



Skanaus!

Arūnės receptas

Arūnės šeima mėgsta valgyti įvairias daržoves. Labiausiai mėgstamas patiekalas, ypač vasaros metu, yra agurkų salotos.

Ingredientai: Agurkai, krapai, svogūnų laiškai, petražolės, grietinė, truputėlis pipirų.



Agurkų salotų gaminimo eiga:

Vasarą ir rudenį agurkus, krapus, svogūnų laiškus, petražoles parsinešu iš daržo lysvės; juos nuplaunu ir uždedu truputį grietinės bei pipirų. Štai taip gaunasi gaivios, skanios sveikatos Lietuviškos salotos. Žiemą visus šios produktus perku parduotuvėje, bet salotos nėra tokios skanios. Tad vėl laikiu vasaros...

Gabijos „Musmėrytės“

Ingridientai:

Kiaušiniai (pagal jūsų norą)
Pamidorai (pagal kiaušinių kiekį)
Majonezas (taškeliams padaryti)
Agurkai (žolei padaryti)



Darbo eiga:

Kiaušinius išvirkite. Iš anksto susipjaustykite pomidorus (tik viršūnėles) pataškuokite juos su majonezu.

Kiaušinius perpjaukite per pusę ir apverskite taip kad jis tvirtai stovėtų. Pomidorų viršūnėles uždėkite ant smailiosios kiaušinio pusės. Susipjaustyki riekelėmis agurką ir padėliokite aplink „grybukus“.

Štai ir viskas. 😊 Sakaus 😊

Gintarės sveikuoliškos salotos

Gintarė ir jos šeima mėgsta įvairias salotas, o šį kartą siūlo šį paprastą, bet nepaprastai gardų receptą.



Darbo eiga:

Supjaustyti šiuos ingredientus: pekino kopūstą, pomidorus, agurku porą, petražoles bei sutarkuoti topinambo gumbą. Viską pagardinti pipirais, drusk mėgstamais prieskoniais ir aliejumi.

Patikėkite skanu gardu, kaip du kart du 😊

Pabaiga



Susitikimas buvo šiltas, o vaišės, kaip niekada gardžios....

Sveikuoliškų patiekalų kraitelę parengė

Redaktorius: Lukas

**Komandinė grupė: Lukas, Nedas, Arūnė,
Gabija, Gintarė.**

Auklėtoja Vilija

Nuotraukos: Luko